

Общество с ограниченной ответственностью
«МашаСтрахова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор  М.А. Страхова
«01» сентября 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
профессиональной переподготовки
«Тренер по фитнесу»

г. Саратов

2021 год

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование дисциплины	Период обучения												
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Основы тренировочного процесса.	10	3 – 1											
Анатомия. Энергосистемы.	20	20	3 – 1										
Физиология. Фитнес тестирование		10	20	3 – 1									
Основы биомеханики.				16	3 – 1								
Принципы рационального питания. Спортивные добавки.				10	3 – 1								
Групповые программы. Виды, особенности ведения тренировок.					10	3 – 1							
Изучение техники выполнения упражнений.					10	10	10	5	5	5	5	3 – 1	
Заболевания и фитнес. Первая медицинская помощь.						10	3 – 1						
Основные физические качества. Методика их тренировки.							10	3 – 1					

